

Como podemos cocriar comunidades mais resilientes?

Nos envolvemos diariamente em rotinas de higiene física que ajudam a prevenir doenças e complicações de saúde. Escovamos os dentes, tomamos banho, lavamos o rosto e as mãos. Tudo isso está incorporado em nossos hábitos e sabemos quão importantes são essas práticas. Mas e quanto à nossa saúde emocional? Estamos dispostos a nos envolver com rotinas de autocuidado e autorregulação para cuidarmos melhor de nós mesmos? Estamos coletivamente dispostos a manter nossas comunidades mais reguladas para termos melhores relações?

A autorregulação é a capacidade de navegar nas próprias emoções e no próprio comportamento de modo a cultivar os estados mentais mais adequados para lidar com as situações desafiadoras. Todos experimentamos, em algum nível, a insegurança, o medo, a raiva, por isso as ferramentas de regulação são universalmente úteis.

Na Aprendizagem para Corações e Mentes o componente **Autorregulação** está organizado em três habilidades para a vida:

1. **Equilibrando o corpo** - Regular o corpo e o sistema nervoso, especialmente quando afetado pelo estresse, com o objetivo de otimizar o bem-estar.
2. **Controle cognitivo e de impulso** – Direcionar e sustentar a atenção em um objeto, tarefa ou experiência, evitando distração.
3. **Navegando emoções** - Responder construtivamente a impulsos e emoções e cultivar os comportamentos e atitudes que facilitam o bem-estar a longo prazo.

Ao longo da vida, as pessoas podem passar por diferentes níveis de sofrimento e, parte deles, pode desencadear traumas. De fato, trauma não é a situação em si, mas a percepção de ameaça que gera na pessoa. Portanto, não devemos tratar nenhum tipo de sofrimento como desnecessário ou fútil, já que as necessidades de cada sujeito são únicas.

Embora seja uma experiência universal, nem sempre conseguimos detectar quando uma pessoa é afetada por um trauma. Como se diz: “Não é preciso conhecer a história para saber que há uma história para conhecer”. Enquanto profissionais que trabalham com a formação de pessoas, é fundamental criarmos um ambiente seguro de aprendizagem, no qual os estudantes possam expressar com confiança suas emoções e ideias, ou seja, uma sala de aula compassiva. Também devemos promover o cultivo do letramento emocional, para que os estudantes sejam capazes de identificar a natureza (tipo, intensidade) e o contexto (causas) das nossas emoções e, a partir disso, descobrir como navegá-las efetivamente.

Para guiar os estudantes nesse processo, a Aprendizagem para Corações e Mentes utiliza o conceito de Zona de Resiliência, um estado interno de bem-estar e regulação no qual uma pessoa é capaz de fazer escolhas conscientes. Quando estamos fortemente afetados por emoções e não conseguimos nos regular, somos “jogados” para fora da Zona de Resiliência e ficamos presos na Zona Alta (um estado de hiperexcitação) ou na Zona Baixa (um estado de hipoexcitação). O desenvolvimento da autorregulação permite com que mais e mais pessoas compreendam a própria Zona de Resiliência e permaneçam nela, fazendo escolhas conscientes e tomando boas decisões para si e para os outros.

Nos ambientes de aprendizagem, tanto na educação formal quanto na não-formal, os educadores devem:

1. Oferecer um ambiente seguro, no qual os estudantes são tratados de forma justa e respeitosa pelo professor e por seus pares, promovendo um sentimento de pertencimento.
2. Incentivar o desenvolvimento da autoconsciência que ajude os estudantes na regulação de seus corpos e na prática do autocuidado.
3. Promover a autocompaixão e a compaixão pelos outros, ajudando os estudantes a construírem relacionamentos positivos com eles mesmos e com os outros.
4. Cultivar, juntamente com os estudantes, habilidades para que consigam gerenciar o estresse negativo em situações desafiadoras.

Fonte

Livro de Apoio do Programa Aprendizagem para Corações e Mentes

Vídeo da Aula 4: Teste do Marshmallow



Clique na imagem ou acesse pelo link:

<https://www.youtube.com/watch?v=BMoimqnbwgU>

Prática de autocuidado: Compaixão

No YouTube

https://www.youtube.com/watch?v=IM6lvyLFUlo&list=PLqSIWQnbfRYEL7FsthDpt_W_HobT27150&index=4

No Spotify

<https://open.spotify.com/intl-pt/track/1Q03fwBRuct7o4WrNkMQmq?si=06e1cea46b6b4362>

Para saber mais:



PARA OUVIR:

Autoconsciente (Podcast) – Ep. 89 – Resiliência
<https://www.youtube.com/watch?v=XGsUdVjKpLs>



PARA ASSISTIR:

Aula sobre resiliência do curso “Cuidado e Atenção” por Loraine Martins no Fique Bem
<https://www.youtube.com/watch?v=8WpDoEZGbul&list=PLqSIWQnbfRYGXEzRZBBVKNfziwGUgy8qz&index=5>



PARA NAVEGAR:

Portal Pedagogia da Emergência
<http://www.pedagogiadeemergencia.org>